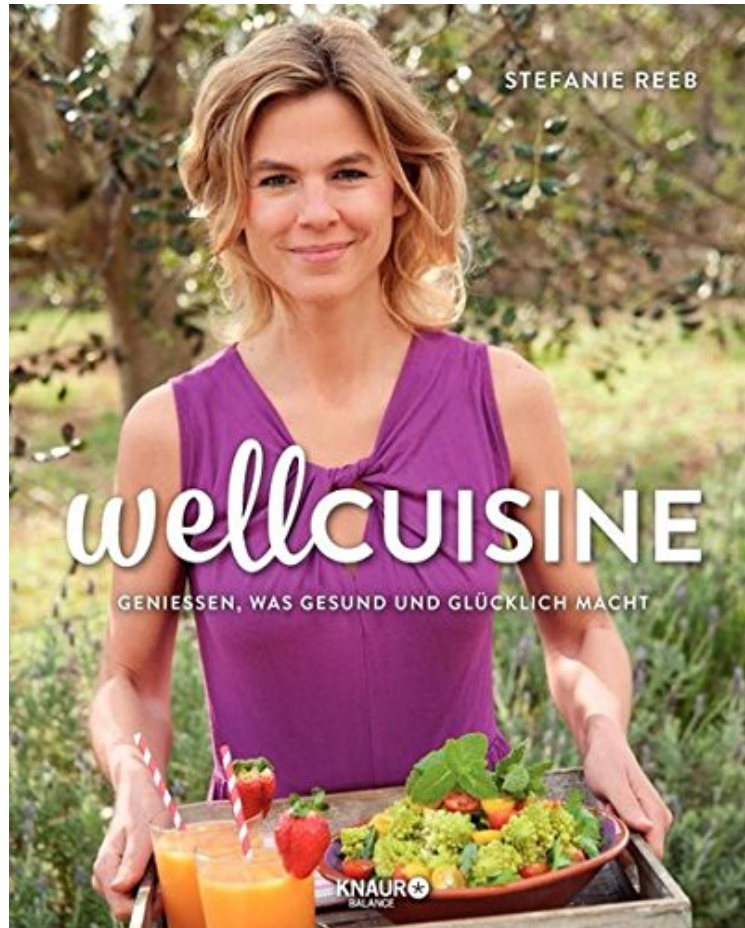


(Read free) Wellcuisine: Genieen, was gesund und glücklich macht

Wellcuisine: Genieen, was gesund und glücklich macht

Von *Stefanie Reeb, Thomas Leininger*
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #33633 in BcherMarke: Droemer/Knauer; Knauer BalanceVerffentlicht am: 2015-10-01Abmessungen: 10.47 x .98b x 8.351, Einband: Gebundene Ausgabe272 Seiten | File size: 61.Mb

Von Stefanie Reeb, Thomas Leininger : Wellcuisine: Genieen, was gesund und glücklich macht before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wellcuisine: Genieen, was gesund und glücklich macht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderschnes BuchVon NovyNicht einfach nur Rezepte - hier steckt eine ganze Lebensphilosophie drin die sich auch grundstzlich mit meiner deckt. Die Rezepte dazu sind einfach umsetzbar und geben tolle Anregungen. Rundherum ein sehr gelungenes Buch, welches einen auf das grundstzliche hinweist auf das es im Leben ankommt. Ganz unkompliziert.0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. EmpfehlenswertVon LeseratteDie Rezepte in dem Buch gelingen immer und sind superlecker und gesund. Auch der Einfhrungsteil ist sehr informativ. Daumen hoch!0 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunde Kche- einfachVon RosarotDas berzeugt auch den Letzen sich endlich gesund, genussvoll und ausgewogen zu ernhren.Einfache und schn bebilderte Rezepte.

Besonders angetan hat es mir und meiner Familie der Kartoffelsalat. Als sinnvoll erachte ich auch die Erklärung der Inhaltsstoffe und Wirkung der einzelnen Nahrungsmittel auf den menschlichen Organismus.

Produktbeschreibung
Genießen, was gesund und glücklich macht
Gebundenes Buch
Die meisten Ernährungskonzepte legen den Schwerpunkt auf Gesundheit oder auf Genuss. Nicht so Wellcuisine. Hier gehen Wellness (Gesundheit) und Cuisine (Genuss) erstmals eine sinnliche Ehe ein, die Körper und Seele gleichermaßen glücklich macht. Ganz und gar undogmatisch und nahbar wie eine Freundin inspiriert Stefanie Reeb mit fundierten Ernährungstipps und Rezepten für kostlich Gesundes aus natürlichen Zutaten zu einer gesunden Lebensweise mit einer Extraportion Selbstliebe. Wellcuisine ist eine Einladung, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen. Denn ein gutes Leben in Balance ist weit mehr als ein grüner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. Es ist auch der liebevolle Blick in den Spiegel, die Art, wie man atmet, wie man sich bewegt und wie man denkt. Wellcuisine ist weit mehr als ein Ernährungsbuch. Es ist ein ganzheitliches, gesundes wie genussvolles Lifestyle-Programm, das jedem von uns einfach macht, "ja" zu sich selbst zu sagen.

Pressestimmen" (...) viel mehr als ein Kochbuch. 'Wellcuisine' ist ein Lifestyle, der Wohlfühlen und Genuss sinnlich verbindet."Fr Sie , 07.12.2015"Aber mal vom praktischen Nutzen dieses Wohlfühl-Werkes abgesehen, ist es allein schon eine Freude, darin herumzublättern, die vielen schönen und leckeren Bilder zu betrachten und ein wenig zu schmökern. Auch so wirkt die Wellcuisine."Veggie Journal, 01.12.2015"Ein wunderbares Kochbuch für alle Naschkatzen und Wellcuisine-Fans. Schlechtes Gewissen? Ade!"Look, 01.11.2015"Begeistert von regionalen Nahrungsmitteln, inspiriert von internationalen Gerichten und stets auf Geschmack, Gesundheit und Wohlergehen bedacht, zaubert, Stefanie Reeb Kostlichkeiten auf den Teller"Lebensweise, 01.10.2015"Lassen Sie sich verführen und inspirieren mit diesem schönen Kochbuch!"Spirit Live Schirner Magazin, 01.03.2016"Fazit: Wellcuisine ist nicht nur ein Ernährungsbuch - es ist ein ganzheitliches, gesundes und genussvolles Lifestyle-Programm."Kochen Küche, 01.01.2016"Ganz und gar undogmatisch und nahbar wie eine Freundin inspiriert Stefanie Reeb mit fundierten Ernährungstipps und Rezepten für kostlich Gesundes aus natürlichen Zutaten zu einer gesunden Lebensweise mit einer Extraportion Selbstliebe."Mittelbayerische Zeitung, 09.12.2015"Sie glücklich essen ist einfacher als man denkt. Ein paar Tipps, die zu beherzigen sind, frische Zutaten und Lust am Kochen - mehr braucht es nicht. Doch, noch ein paar richtig leckere Rezepte. Wie kostlich die sind und was wir noch für unsere Glück tun können, zeigen uns die Autoren mit vielen interessanten Informationen, tollen Aufnahmen von den Rezeptideen und einigen ausgefallenen Beautytipps, die Sie ruck-zuck selber machen können. Allein die tollen Fotos lassen erahnen, wie lecker gesund essen sein kann - schauen Sie einfach mal selber rein."neues-lecker-lesbar.de, 24.11.2015"Die Autorin schlägt einen sehr motivierenden Ton an. Sie spricht den Leser an, als wäre sie eine gute Freundin. Das gefällt recht gut, kann man die Ratschläge so doch sehr besser annehmen."leselupe.de, 22.11.2015"Stefanie Reeb ist ein Allround-Talent: Ernährungsexpertin, Gesundheitsberaterin, Bloggerin, Köchin, Yoga-Lehrerin und Genieerin! Mit ihrem Buch leitet sie eine neue Era des gesunden Lebensstils und guten Essens ein - Wellcuisine."lebensstil.at, 19.11.2015"Stefanie Reeb ist ein Allround-Talent: Ernährungsexpertin, Gesundheitsberaterin, Yoga-Lehrerin und vor allem begeisterte Köchin, Bloggerin und Genieerin! Mit ihrem ganzheitlichen Programm 'Wellcuisine' leitet sie eine neue Era des gesunden Lebensstils und guten Essens ein."buch aktuell, 01.11.2015"Stefanie Reeb berücksichtigt die heilende Wirkung der verwendeten Kräuter und Pflanzen und kreiert damit Backwerke zur Steigerung des Wohlbefindens.."news.de, 20.10.2015"Was die Autorin hier zusammen getragen hat, ist vollste Zufriedenheit. Ob Seele, Gesundheit oder Geschmack - alles kommt auf seine Kosten."fachbuchkritik.de, 12.10.2015"Wellcuisine ist eine Einladung, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen. Denn ein gutes Leben in Balance ist weit mehr als ein grüner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. (...) Wellcuisine ist weit mehr als ein Ernährungsbuch. Es ist ein ganzheitliches, gesundes wie genussvolles Lifestyle-Programm, das jedem von uns einfach macht, 'ja' zu sich selbst zu sagen."gusto.at, 09.10.2015"Gutes Essen ist für Stefanie Reeb wie Gesundheit: Ganzheitlich muss es sein. (...) Auf fast 300 Seiten macht sie im Wortsinn Appetit auf ein ausgewogenes Leben. mit einfachen, nicht dogmatischen Regeln, medizinischen Hintergründen sowie Tipps, um den inneren Schweinhund zu berwinden. Und sie versammelt allerlei Rezepte für jeden Anlass ..."carpegusta.de, 01.10.2015"Das Rad in Sachen gesunder Ernährung hat Reeb nicht neu erfunden. (...) Aber sie hat an den großen Wagen mit dem Titel 'lebe gesund und achte auf dich' ein spannendes, sehr leckeres und recht einfach umzusetzendes neues Rad angebracht."Lahrer Zeitung, 26.09.2015"Ihre fundierten Ernährungstipps und leicht nachzukochende Rezepte für Kostlichkeiten aus natürlichen Zutaten inspirieren zu einer gesunden Lebensweise."Natürlich gesund und mehr , Januar 2016"Das Buch macht "gesundheitsschichtig" - und rundherum glücklich."Papillon, 04/2015
Kurzbeschreibung
Die meisten Ernährungskonzepte legen den Schwerpunkt auf Gesundheit oder auf Genuss. Nicht so Wellcuisine. Hier gehen Wellness (Gesundheit) und Cuisine (Genuss) erstmals eine sinnliche Ehe ein, die Körper und Seele gleichermaßen glücklich macht. Ganz und gar undogmatisch und nahbar wie eine Freundin inspiriert Stefanie Reeb mit fundierten Ernährungstipps und Rezepten für kostlich Gesundes aus natürlichen Zutaten zu einer gesunden Lebensweise mit einer Extraportion Selbstliebe. Wellcuisine ist eine Einladung, sich selbst und die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen. Denn ein gutes Leben in Balance ist weit mehr als ein

grner Smoothie am Morgen und ein veganer Keks am Nachmittag. Es ist auch der liebevolle Blick in den Spiegel, die Art, wie man atmet, wie man sich bewegt und wie man denkt. Wellcuisine ist weit mehr als ein Ernährungsbuch. Es ist ein ganzheitliches, gesundes wie genussvolles Lifestyle-Programm, das jedem von uns einfach macht, ja zu sich selbst zu sagen.ber den Autor und weitere MitwirkendeStefanie Reeb ist leidenschaftliche Kchin, Foodbloggerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin. Wegen zahlreicher Lebensmittelunverträglichkeiten in ihrer Jugend beschäftigte sie sich schon früh mit gesunder Ernährung und entwickelt seitdem leckere Rezepte, die Körper und Seele gut tun. In ihrem Ernährungs- und Lifestylekonzept Wellcuisine verbindet sie ihr fundiertes Wissen und ihre Leidenschaft für gutes Essen zu einer neuen, umfassenden Sicht auf Ernährung und Gesundheit. Auf ihrem Foodblog www.wellcuisine.net veröffentlicht sie wchentlich gesunde und leckere Rezepte und Wellnesstipps. In ihren Büchern schreibt sie über eine natürliche Ernährung mit einer Extraportion Genuss.Thomas Leininger ist Diplom-Fotodesigner und Journalist und seit 1996 selbständig. Der Sohn eines Imkers war Barkeeper, Schichtarbeiter und Zeitungsredakteur, bevor er als Fotograf bekannt wurde und zahlreiche Preise gewann. Die Lust zu entdecken und die Suche nach wahrer Schönheit prägen seine Arbeit in Bildern, die beharren und Bestand haben. www.leiningerfotografie.de